Rok 1. Nr. 2.

PRZODOWNIK

Dodatek miesięczny do „Sokoła"

Poznań, dnia 15. listopada 1922 roku

Naczelnik gniazda.

Stanowisko naczelnika gniazda jest w Sokole jednym z najbardziej odpowiedzialnych posterunków, wymagającym długoletniej praktyki i wytężonej pracy na polu wychowania fizycznego. Oprócz dużego doświadczenia technicznego, wymaga ono przedewszystkiem zdolności wychowawczych oraz dużej dozy taktu w postępowaniu.

Z drugiej strony na żadnem innem stanowisku w Sokolstwie nie można produktywniej wykorzystać swej wiedzy i zdolności, jak na stanowisku naczelnika gniazda. Nigdzie też nie można osiągnąć tak wydajnych plonów i takiego zadowolenia z pracy, jak w gnieździe, śledząc z dnia na dzień postępy ćwiczących.

Jak wielki wpływ wywiera osoba naczelnika na ogół ćwiczących i całokształt pracy w gnieździe, wiemy na podstawie długoletnich doświadczeń, gdyż zazwyczaj jakim jest naczelnik w gnieździe, takimi są przez niego wychowywani przodownicy, a jakim duchem owiani są członkowie grona, takimi są przeważnie druhowie, a szczególnie dorastająca młodzież.

Aby sprostać tym wzniosłym i trudnym zadaniom, jakie ma do spełnienia naczelnik gniazda, musi on sumiennie i wytrwale pracować nad sobą i nad powierzonymi sobie druhami. Nie należy wprawdzie wymagać, aby naczelnik całą pracę w gnieździe wyłącznie brał na siebie. Przeciwnie: jeden człowiek zamało miałby sił i czasu, aby podołać tak dużej i odpowiedzialnej pracy, jaka czeka naczelnika gniazda. Należy postarać się o pomoc. Kto sam wszystko chce zrobić, prędzej czy później w pracy ustanie i nie osiągnie tych rezultatów, jakie daje praca zbiorowa. Wydatną pomocą naczelnikowi gniazda powinni być przedewszystkiem przodownicy, których on sam powinien sobie wyćwiczyć i zorganizować w t. z. grono nauczycielskie. Sam, natomiast, powinien odpowiednio ułożyć cały plan pracy i dopilnować, ażeby ćwiczenia w oddziałach i zastępach odbywały się ściśle według jego wskazówek.

Jedynie wspólna i racjonalnie obmyślana praca, oparta na obustronnem zaufaniu i zrozumieniu musi dać dobre wyniki, a wtedy możemy być pewni, że Sokolstwo da nam narodowo wychowanych obywateli, dobrze wyszkolonych bojowników i obrońców Ojczyzny, zachowujących przez całe swe życie pełną sprawność mięśni i tężyznę fizyczną oraz nieskazitelny charakter.

Fazanowicz.

Wzorzec lekcji gimnastycznej dla druhów.

Ćwiczenia rządowe (musztra): Objaśnienie, co jest rozkaz i sposób jego wykonania. Ustawienie w szereg. Objaśnienie co to jest szereg i rząd, jak należy się rachować w szeregu. Zbiórka w różnych miejscach i rozejście się. Zwroty w miejscu. Marsz i zatrzymanie.

I. Ćwiczenia wstępne: Pochód ze śpiewem. Ustawienie kolumny ćwiczebnej.

Poprawienie postawy: Łączenie i rozsuwanie stóp, odchylenie ramion, dłonie na zewnątrz. Skłon głowy w tył.

Uwaga: przy skłonie głowy w tył nie należy podnosić brody do góry, lecz przyciągnąć ją do szyi i dopiero wykonać skłon.

Ćwiczenia ramion:

1. Ramiona skurcz. 2. Rzuć ramiona w górę. 3. Przenieś ramiona w bok. 4. Zwróć dłońmi w dół. 5. Ramiona w dół.

Ćwiczenia nóg: Z postawy ręce na biodrach.

1. Wspięcie. 2., 3. Powoli półprzysiad. 4. Powstań. 5. Powrót na stopy.

Ćwiczenia tułowia:

1. Podskokiem rozkrok ramiona w górę. 2. Skłon w dół dochwyt nóg na wysokości kostek z boku. 3. Tułów prostuj ramiona w górę. 4. Podskokiem nogi złącz, ramiona w dół.

Przygotowania do skoków: Zabawa „Szczur".

Ćwiczenia łagodzące: Z postawy ręce na biodrach:

1. Wspięcie. 2., 3., 4. Powoli przysiad. 1., 2., 3. powoli powstań. 4. Powrót na stopy.

Oddech z odchyleniem ramion, dłonie na zewnątrz.

II. Ćwiczenia prostujące:

Podnoszenie współćwiczących.

III. Zwieszenia.

I. Zastęp: Drążek doskoczny.

Wspierania zamachem, kołowroty, zeskoki podmykiem.

II. Zastęp: Drabina pozioma.

Pochody dostawne na rękach, dochwyt za drabki, szczeble, szczeble i drabki.

III. Zastęp. Kółka dosiężnie.

Huśtania i wywijania z obrotami; wywijania podmykiem; zeskoki w tylnem zamachu.

IV. Zastęp: Liny: Wspinania z pomocą nóg.

VI. Ćwiczenia równoważne.

1. Pochód po kładce. 2. Kogucik.

V. Ćwiczenia tułowia: Z postawy tyłem do siebie ramiona splecione w łokciach.

1. Siad na ziemi, nogi wprzód. 2. Powstań.

Gra: Współzawodnictwo w przenoszeniu współćwiczących „na barana".

VI. Pochody i biegi.

Pochód na palcach i piętach, co 4 kroki naprzemian. Bieg trwały: 1 min.

VII. Ćwiczenia naprzemianstronne: W postawie rozkrocznej, ręce na karku.

1. Zwrot tułowia w lewo. 2. Zwrot tułowia rzutem w prawo. 3. Zwrot tułowia na wprost. 4., 5., 6. Odwrotnie.

VIII. Walka wręcz:

1. Opasanie przeciwnika z przodu.
2. Opasanie przeciwnika z tyłu.
3. Obrona przeciw opasaniu.

IX. Skoki:

I. Zastęp: Koń wszerz z łękami:
Przeskoki kuczno kroczne, kuczne.

II. Zastęp: Koń wzdłuż:
Wsiady rozkroczne, przeskoki odwrotne.

III. Zastęp: Kozioł:
Przeskoki rozkroczne.

IV. Zastęp: Skoki w miejscu z zamachem ramion, z obrotami i z rozbiegu 3 kroków.

X. Ćwiczenia końcowe:

Ruchy ramion różnokierunkowe.

1. Prawe ramię w bok, lewe ramię w górę. 2. Ramiona w dół. 3., 4. Odwrotnie.

W postawie rozkrocznej ręce na karku.

1. Skłon w lewo w bok. 2. Tułów prostuj. 3., 4. Odwrotnie. 1. Wspięcie. 2., 3., 4. powoli przysiad. 1., 2., 3. Powoli powstań. 4. Postawa.

Pochód ze śpiewem.

Druhu przodowniku! nie tylko czytaj, ale wprowadzaj w czyn to, coś przeczytał!

Ćwiczenia maczugami.

Dzisiejsza maczuga, której używamy do ćwiczeń, bierze swój początek z czasów przedhistorycznych, jako broń pierwotnych ludzi. Była to przeważnie oderwana gałąź z częścią pnia lub korzenia. Z czasem prowizoryczna maczuga przechodziła w broń coraz doskonalszą i długi czas służyła w walce, jako broń w różnych odmianach. Z postępem czasu topór i miecz wypiera maczugę, która chroni się w mroki muzealne, jedynie u narodów dzikich utrzymuje się, jako broń, do dziś.

Ćwiczenia maczugami, które dziś wykonywujemy, pochodzą z Indji. Anglicy, nauczywszy się od Indjan wywijać maczugami, przenieśli ćwiczenia te do Anglji, gdzie zaprowadzono je, jako obowiązkowe ćwiczenia w wojsku. Z Anglji przeszły do Ameryki i reszty Europy. Sokolstwo wprowadziło ćwicze-

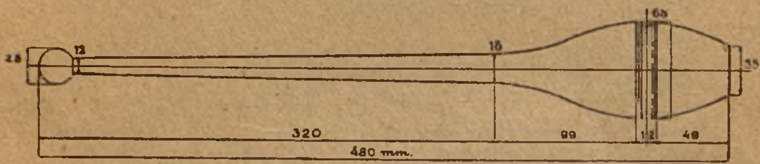
nia maczugami do swego programu, załączając je do ćwiczeń przyborami.

Ze wszystkich ćwiczeń przyborami, ćwiczenia maczugami należą do najtrudniejszych, czem się tłómaczy zaniedbanie tego działu ćwiczeń, choć w większej jeszcze mierze wina spada na niedoświadczenie przodowników oraz ich bezradność wobec trudnego podziału materjału.

Biorąc jednakże pod uwagę wartość ćwiczeń maczugami, które nietylko wpływają dodatnio na rozwój i wzmocnienie stawów i rozszerzenie klatki piersiowej, ale posiadają i tę zaletę, że można je uprawiać masowo, należy bezwzględnie dążyć do wznowienia ich i jaknajczęstszego uprawiania.

Części składowe maczugi są następujące:

1. Główka. 2. Szyjka. 3. Brzusiec. 4. Stopa.



Długość maczugi wynosi 480—500 mm. Średnica główki 25 mm. Średnica szyjki pod główką 12 mm. Długość szyjki 320 mm. Średnica szyjki u podstawy brzuśca 18 mm. Średnica brzuśca 68—70 mm. Szerokość opaski 12 mm. Rowek 8 mm. Średnica stopy 35 mm. Odległość od stopy do środka rowka 49—50 mm. Waga 800 gr.

Trzymanie maczugi.

W pochodzie i na „Baczność!“ niesie się maczugi pionowo z boku, wzdłuż ramion. Trzymać maczugi należy trzema palcami za główkę, szyjka wychodzi w górę pomiędzy dużym i wskazującym palcem. Do ćwiczeń, najdogodniejszy jest chwyt w położeniu promieniowym: trzyma się maczugę za główkę dużym i środkowym palcem, podtrzymując wskazującym.

Ćwiczenia rozpoczyna się z położenia ramiona w bok, lub w górę.

Na „Spocznij!“ maczugi opuszcza się w dół, przytrzymując je palcami: środkowym i wskazującym.

Podział ćwiczeń.

Ćwiczenia maczugami dzielą się na cztery grupy:

1. Koła wielkie (ćwiczenia stawu barkowego), wykonywane prostemi ramionami.

2. Koła średnie (ćwiczenia stawu łokciowego), wykonywane przez uginanie i prostowanie ramion w stawie łokciowym. (Koła te ćwiczy się łącznie z kołami dużemi.)

3. Koła przyręczne (ćwiczenia stawu nadgarstkowego), wykonywane o ramionach prostych.

4. Wytrzymania i ćwiczenia bojowe.

Największą i najtrudniejszą grupą są koła przyręczne t. j. wyćwiczenie stawu nadgarstkowego i palców. Grupa ta zajmuje najwięcej czasu i trudu. (Ciąg dalszy nastąpi.)